

シヨコラ

7月号

社会福祉法人 ヨハネ会 2025.7.1 発行
地域活動支援センター ヨハネ
TEL : 078(737)6936 FAX : 078(735)2078
地域活動支援センター 長田
TEL : 078(642)7191 FAX : 078(642)7291

日差しの強い季節になりました。夏本番となり、出掛ける機会も増えてくるかと思います。それに伴い、気持ちも緩みがちになりますが、下記にもあるように熱中症対策を怠らないようにして、体調管理に努めましょう。今月もよろしくお願いします。

センター長 山下 雅夫



いよいよ夏本番ですね😊



今年は6月も暑かったですが、7月は梅雨も明けさらに一気に暑くなり夏らしさが増してくる月ですね。行事としては、七夕があり、織姫と彦星が年に1度会えるというロマンチックな日です。センターでも笹の葉に願い事を書いた短冊をつるします。願い事を書きましょう。海開きも行われます。海水浴場に海の家が開設されるので、一気に夏を実感することができると思います。この辺では、須磨海水浴場があり、海水浴の人たちでにぎわいをみせています。食事では、食欲が落ちる季節なので、土用の丑の日にウナギを食べて体力回復をしましょうというものもあります。また、一番に気を付けたいのが、**熱中症**です。今年は、6月から暑い日が続いていますが、7月はさらに気を付けたいものです。夏の暑さは、毎年厳しくなっていますが、今年はさらに厳しくなっていて、中には40度以上の記録を出す地域もあることから、熱中症リスクが高まっていることに注意しましょう。屋内だけでなく、室内でじわじわと熱中症になることもあるので油断は禁物です。無理せず、エアコンや扇風機を使用し、こまめに休みなど、できる限りの対策をしていきましょう。また、バラエティショップなどで、熱中症対策グッズ売り場が開設され、コンパクトな扇風機や、冷感シャワーなど、目新しいものが登場します。涼しい時間に見に行っても楽しいのではないのでしょうか？ほかに、おいしく食べられる塩分タブレットやジュースなども売られているので、夏を乗り越えるアイテムを活用し、真夏に向けて準備しましょう。

熱中症を防ぐには



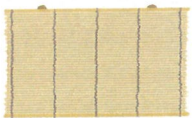
<水分補給>

のどの渇きを感じる前に水分や塩分をこまめに補給しましょう。時間を決めるなどして、水分を取るのもいいですね。



<室内への日差しを防ぐ>

部屋にいるときは、すだれやカーテンで直射日光を遮りましょう。日差しを遮ることで、少しは暑さをしのげますね。



<屋外では帽子か日傘>

屋外では帽子を被るか、日傘をさしましょう。男性も、日傘が必須アイテムになりつつありますね。



<入浴>

ぬるめの温度に設定して、ゆっくりつかないようにしましょう。夏用の入浴剤もあるので、リラックスした気分で入浴するといいいですね。



長田からのお知らせ

《 5～6月のレクリエーション便り 》

◎5月23日 野外に親しむ会 (メンバーさんから一言)

久しぶりにする玉入れやフリスビー投げ、クイズ、綱引きなどとても楽しかったです。



◎6月19日 外出レク (サンリオ展)

ハンギョドンやケロッピーがとても懐かしかった。
サンリオ 60 周年で、レトロ感があって良かった。

7月のレクリエーション

◎1日 七夕飾り付け

7日の七夕に向けて、皆で笹に飾り付けをしたり、
一人一人が短冊に願い事を書いて飾りましょう。
☆星に願いを☆彡



七
夕

◎12日 かき氷

夏といえば『かき氷』ということで、今年もやります！
まだまだ暑い時期が続きます。夏を味わうには、かき氷が
一番ですね！



◎22日 椅子ヨガ

板宿駅近くの就労移行支援事業所から講師をお招きして、お話を
していただきます。気楽に聞いていただける内容で、まずは、
椅子ヨガなどのリラックスポログラムや簡単な体操を行います。
就労のことで相談したい方は、後で個別に時間を取ります。
ぜひ、皆さんご参加ください!!

地域活動支援センター長田 7月予定表

開所時間 10:00 ～ 17:00
(土曜日は10:00 ～ 16:30)

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		七夕飾り付け		ハンドベル教室	いつか行きたい 〇〇	ジャンボジェンガ 大会
6	7	8	9	10	11	12
	折り紙教室	外出レク (名谷駅へ行こう)		カードゲーム	簡単ストレッチ	かき氷
13	14	15	16	17	18	19
	YouTube鑑賞 13:30開所	DVD鑑賞		湯ったりフットケア	長田ぶちそうじ (ドリンク1杯付)	勉強会
20	21	22	23	24	25	26
	海の日	椅子ヨガ		ちぎり絵	お絵描き伝言 ゲーム	朗読会
27	28	29	30	31		
	書道教室	お昼作り		お茶会		

1日 七夕飾り付け	※切 時間	参加費
みんなで笹に七夕の飾り付けをして各々、短冊に願い事を書いて飾りましょう。	当日参加OK 13:30 ～	無料
3日 ハンドベル教室	当日参加OK 13:45 ～	無料
いつもお世話になっているボランティアの先生が教えてください。初めての方も大歓迎です！		
4日 いつか行きたい〇〇	当日参加OK 13:30 ～	無料
グーグルアースを使って世界各地の行ってみたい場所へ散歩に出かけてみませんか？		
5日 ジャンボジェンガ大会	当日参加OK 13:30 ～	無料
牛乳パック大の大きさのジェンガを楽しみましょう(^^) ハラハラドキドキも倍増するかもしれませんね。		
7日 折り紙教室	当日参加OK 13:30 ～	無料
毎月、季節の風物詩を折り紙で作っています。今回は何が登場するのでしょうか？ ご期待ください♪ ボランティア講師が丁寧に教えて下さるので、苦手な方も安心して参加できますよ(^^)♪		
8日 外出レク	当日参加OK 13:00 長田出発	福祉乗車証を お持ちください
新しくなった名谷駅を見て回ったり、須磨パティオを散策しましょう(^^)♪		
10日 カードゲーム	当日参加OK 13:30 ～	無料
ハバ抜き・ジジ抜き・UNOなど、いろいろなカードゲームをしましょう♪		
11日 簡単ストレッチ	当日参加OK 13:30 ～	無料
体を動かす機会が少なくなっていないですか？ ストレッチで体を伸ばし、日頃の疲れをスッキリさせましょう！		
12日 かき氷	10日締切 13:30 ～	200円
まだまだ暑い時期が続きます。夏を味わうにはかき氷が一番ですね！ いろいろなかき氷を作って食べましょう(^^) ※締切り後のキャンセルはキャンセル料が発生します。		
14日 YouTube鑑賞 (13:30開所)	当日参加OK 11:00 ～	無料
自分のお気に入りや、みんなのおススメの曲の動画を見ながら聞いてみませんか？思いがけない名曲との出会いがあるかもしれません(^^)♪		
15日 DVD鑑賞	当日参加OK 13:30 ～	無料
皆さんの見たい映画をお聞きて決めたいと思います。求む、あなたのイチオシ！		
17日 湯ったりフットケア	7月と8月の枠で 先着順で10名まで 13:30 ～	足ふき用のタオルを 持参してください。
足浴と元看護師のボランティアさんの施術で全身がほっこりできると大好評です!! 体験されていない方は一度、お試しください(^^)♪ 参加される方は、足ふき用のタオルを忘れないように必ずお持ちください。		
18日 長田ぶちそうじ	当日参加OK 13:30 ～	無料
寒くなる前にセンターの掃除を行います♪ 簡単な掃除ですので、是非参加してください!! お掃除の後は飲み物でほっこりしましょう♪		
19日 勉強会	当日参加OK 13:30 ～	無料
毎回楽しみにしている人も多い人気講座です。さて、今回は…？ 皆様の参加をお待ちしています。		
22日 椅子ヨガ	当日参加OK 13:30 ～	無料
センターの喫茶でコーヒー豆をお世話になっている「ぶろろーぐ」から講師をお招きして、「椅子ヨガ」などリラク্সプログラムから就労相談まで色々なお話しができる機会となっています。ぜひ、ご参加ください!!		
24日 ちぎり絵	当日参加OK 13:30 ～	無料
大きなちぎり絵を作ります。新作品のテーマは「希望の光」です。皆さんの神戸ルミナリエの思い出を話しながら少しずつ取り組みたいと考えています。		
25日 お絵描き伝言ゲーム	当日参加OK 13:30 ～	無料
言葉ではなく絵を描いて相手に何を伝える伝言ゲームです。 どんな絵が飛び出すのか興味津々(^^)♪		
26日 朗読会	当日参加OK 13:30 ～	無料
神戸で活動中の朗読グループ「わっしょいわっしょい」が来てくださいます！今回はどんなお話を聴くことができるでしょうか？ ご期待ください!! 朗読希望の本があればリクエストもできますよ。		
28日 書道教室	当日参加OK 13:30 ～	無料
ボランティアの先生が丁寧に教えてください。リクエストに応じてお手本も書いて頂けるので、苦手な方もお気軽に参加してくださいね！		
29日 お昼作り	25日締切 12:00 ～	450円
今月はチキンパターカレーを作りましょう!! ナンやサラダも付くのでご期待ください(^^)♪ ※締切り後のキャンセルはキャンセル料が発生します。		
31日 お茶会	当日参加OK 13:30 ～	無料
8月の予定の確認や、今後の予定をみんなで考える時間です。やってみたいアイディアを出してくださいね♪ 新企画、募集中!!		

※状況により、レク活動は変更及び中止になる可能性があります。ご了承ください。



ヨハネからのお知らせ



レクリエーション活動の報告

6月17日（火）料理の日

チキンのトマト煮を作りました。野菜をたっぷり入れてボリュームをUPしてみました。
ほうれん草のソテーにお味噌汁、デザートにプリンを付けました。
料理に使用した玉ねぎは、ヨハネの畑でとれたものです。
お腹いっぱい満足して頂きました。



6月21日（土）お菓子作り

カップケーキを作りました。
バナナやチョコレート、甘納豆など好きなトッピングを選び
蒸し器で蒸したものと、レンジで作ったものを食べ比べしました。
蒸し器の方がしっとりとしているけど、どちらもおいしいと好評でした。



<7月のレクリエーション>

7月9日（水）料理の日

少し暑くなってきたので、さっぱりとした冷豚しゃぶと
スープに水餃子を入れて作りたいと思います。

副菜、デザートはお楽しみに!!

時間：11：30～ 費用：450円 〆切：7月7日



7月28日（月）織物

ヨハネでできた綿を染色した糸を使って、段ボールを使って織物を作っていきたいと思います。

みんなで一緒に作ってみませんか？



時間：13：30～ 費用：無料 〆切：当日参加 OK

7月30日（水）お菓子作り

あんみつを作ります。内容は楽しみに(^ ▽ ^)

時間：13：30～ 費用：250円 〆切：7月28日



*今年も、梅ジュースとしそジュースを作りました。

喫茶メニューとして、おひとり様、1日1杯で提供します。

7月11日（金）は12：30開所となっております。ご協力の程、お願いいたします。



地域活動支援センターヨハネ 7月の予定表

開所時間 9:30~16:30
(土曜日は9:30~16:00)

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		お茶会	七夕		ストレッチ	ストラックアウト
6	7	8	9	10	11	12
	オセロ	スライム作り	料理の日		12:30開所 輪投げ	ボウリング
13	14	15	16	17	18	19
	サイコロトーク	木製ジェンガ	絵画		外出	カラオケ
20	21	22	23	24	25	26
		射的	園芸		YouTube鑑賞会	カードゲーム
27	28	29	30	31		
	織物	習字	お菓子作り			
1日		お茶会			申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 お菓子100円
7月の予定確認と8月のレクリエーションについて話し合います！ お菓子を食べない方も参加できるので気軽に参加してくださいね!!						
2日		七夕			申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
笹にひし飾りや提灯などを飾ったり、みんなで短冊に願い事を書きましょう！						
5日		ストラックアウト			申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
9つの的をめがけてボールを投げます。天候により屋外か屋内のどちらかでします●						
8日		スライム作り			申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
スライムを作ります！ひんやりとして伸びる感触が面白いスライムを自分で作ってみませんか？						
9日		料理の日			申込〆切 開始時間 参加費	7日 11時30分 450円
冷豚しゃぶをメインに、水餃子のスープを作ります。副菜やデザートはお楽しみに！ ※〆切後のキャンセルはキャンセル代がかかりますのでご注意ください。						
12日		ボウリング			申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
ペットボトルをピンにしてボウリングを行います● フワフワのボールなのでコントロールするのが難しいですが、みんなで楽しみましょう!!						
14日		サイコロトーク			申込〆切 時 間 参加費	当日OK 13時30分 無料
参加者で6つのお題を決めます。 話す内容がない時や話したくない時はパスもできるので気軽に参加してくださいね!(^^)!						
16日		絵画			申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
テーマは決めずに好きな絵を描いてもらいます！ 1時間ぐらいで描き終えて皆さんの作品への思いを聞かせて下さい！						
18日		外出			申込〆切 開始時間 参加費	先着4名 13時30分 実費
TerrasMa内にあるシャトレーゼ離宮公園前店に行きます。 ケーキに和菓子、アイスなど好きなものを買って、みんなで地活ヨハネで食べましょう。						
19日		カラオケ			申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
センター1階で行います。 歌うのが苦手な方は聞くだけでもいいので気軽に参加してください♪						
23日		園芸			申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
畑にナス、トマト、じゃがいも、ピーマンを植えているので、お手入れをしたいと思います。 暑いので、タオル、帽子など持ってきて下さいね。						
25日		YouTube鑑賞会			申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
YouTubeでみなさんのおすすめ動画を見ます！お気に入りの動画を教えて下さい。						
26日		カードゲーム			申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
トランプやUNOなどのカードゲームをします。 トランプは七並べや大富豪など参加者の皆さんで何をするのか決めます。						
28日		織物			申込〆切 開始時間 参加費	当日OK 13時30分 無料
染色した綿の糸を使って段ボールで織物をします。ぜひ参加してみてください!!						
30日		お菓子作り			申込〆切 開始時間 参加費	28日 13時30分 250円
リクエストのあったあんみつを作ります(o^-^o)ニコ 参加者3名以上で実施します。※〆切後のキャンセルはキャンセル代がかかります。						
4日ストレッチ、7日オセロ、15日木製ジェンガ、22日射的、29日習字は13:30から1階で行います。 11日輪投げは13:30から2階で行ないます。						

※天候や参加状況によって、プログラムが中止、変更となる場合があります。あしからずご了承ください。